

5月編

	昼食 	夕食 	
月	鳥肉ホニ酢 キャベツとえのきのみそ汁 トマトサラダ エビとコーンのバター焼き 牛乳	魚妻の塩焼き ごはん みそ汁 セリ干し大根煮、ゆかり和え ヨーグルト	月
火	ビビンバ ナムル スープ レバーのかりん揚げ オレンジ 牛乳	鶏肉のマーマレード煮 ごはん みそ汁 マカロニサラダ 南瓜のチーズ焼き 果物	火
水	サンドイッチ(野菜、たまご、トマト) シヤーマンホテト クラムチャウダー オレンジジュース	豆ごはん 肉じゃが 筍のみそ汁 かまぼこときゅうりの酢の物 糸内豆 ヨーグルト	水
木	ドライカレー スープ バナナ アボカドクリチ和え グリーンサラダ 牛乳	魚妻のみそ煮 ごはん 春菊のおひたし 五色酢すまし汁 果物 ヨーグルト	木
金	うま煮 ごはん みそ汁 セリ干し大根サラダ ちくわの胡麻マヨ和え リンご	回鍋肉 ごはん 中華風コーンスープ 焼き豚入り中華サラダ 果物 牛乳	金
土	青椒肉絲 ごはん トマトと玉ねぎのスープ 豆もやしナムル風 オレンジ 牛乳	魚堅飯 たくあん みそ汁 果物 かき揚げ 蒸し鶏中華タレ ヨーグルト	土
日	三色丼 じゃが芋のみそ汁 バナナ 揚げたて豆腐 根菜のマリネ 牛乳	肉団子の甘酢あんかけ ごはん ゆかめの胡麻スープ スパゲッティサラダ 糸内豆 ヨーグルト	日